



Concombre farci aux rillettes de thon à l'estragon

PRÉPARATION

- 1 Egouttez et émiettez le thon finement dans un bol.
- 2 Ajoutez dans l'ordre et en mélangeant à chaque étape : petits suisses, moutarde à l'ancienne, jus de citron et estragon ciselé.
- 3 Mélangez à la fourchette.
- 4 Ajoutez sel et poivre. Goûtez. Couvrez avec un film et réservez au frais.
- 5 Lavez puis coupez le concombre en tronçons de 3 à 4 cm d'épaisseur. Evidez-les à la cuillère en prenant soin de laisser de la chair.
- 6 Les remplir avec la préparation au thon.
- 7 Servir frais.

Pour 4
personnes

INGRÉDIENTS

1 concombre
100 g de thon au naturel
3 petits suisses
demi-écrémés
2 c à café de moutarde
à l'ancienne
½ citron non traité
2 c à soupe d'estragon
frais haché
Sel + poivre

MATÉRIEL

1 fourchette
1 couteau
2 cuillères à café
1 vide-pomme
1 passoire
1 bol
1 planche à découper
Film alimentaire

POUR
**BIEN
VIEILLIR**